

Einen Apfel am Tag ... & weitere Tipps für dein Immunsystem.

REZEPT FÜR INGWER-ZITRONEN-TEE

Für 1 Tasse Tee

1 Stück Bio-Ingwer

1 Bio-Zitrone

Wasser

Zubereitung

- Schneide für den Tee ein walnußgroßes Stück Ingwer in kleine Stücke und übergieße sie mit kochendem Wasser.
- Abkühlen lassen.
- Sobald der Ingwertee nicht mehr heiß ist, gibst du den Saft der Zitrone dazu.
- Nicht vorher wegen der empfindlichen Vitamine in der Zitrone.

Kauf die Zitronen am besten mit dünner, glatter Schale. Außerdem würde ich beide Lebensmittel in Bioqualität kaufen. Viele essen in der Winterzeit sogar Ingwer immer wieder mal roh in kleinen Stücken. Wenn dir Ingwer nicht zu scharf ist, dann kann ich dir das auch ans Herz legen.